






Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

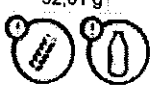
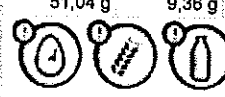
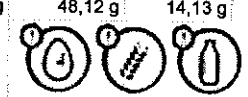
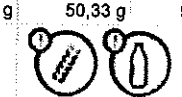
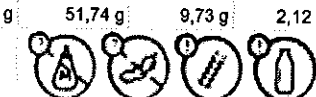
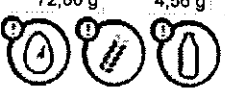


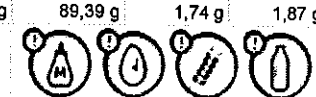
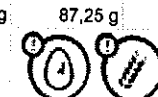
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém4-6*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Flóra margarin *	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Hajdú light sajt*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)
		Energia: 283,02 Kcal / 1 183,02 KJ Fehérje 10,50 g Zsír 9,37 g T.Zsír-sav 5,85 g Szénhidrát 38,13 g Cukor 9,62 g Só 1,17 g	Energia: 326,32 Kcal / 1 364,02 KJ Fehérje 11,37 g Zsír 14,06 g T.Zsír-sav 5,99 g Szénhidrát 37,44 g Cukor 9,30 g Só 1,19 g	Energia: 326,40 Kcal / 1 364,35 KJ Fehérje 10,72 g Zsír 15,81 g T.Zsír-sav 6,43 g Szénhidrát 35,15 g Cukor 12,75 g Só 0,70 g	Energia: 354,71 Kcal / 1 482,69 KJ Fehérje 18,95 g Zsír 14,71 g T.Zsír-sav 7,84 g Szénhidrát 36,71 g Cukor 9,65 g Só 1,56 g	Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 KJ Fehérje 11,40 g Zsír 9,12 g T.Zsír-sav 5,49 g Szénhidrát 37,73 g Cukor 9,56 g Só 1,51 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Kertészleves leveszöld.*4-6, Lencsefőzelék ovi TM, Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *	Pulykaraguleves mir. 4- 6*, Tejberizs szóráttal *4- 6	Daragaluska leves 4-6*, Rakott karfiol 4-6, TK kenyér *, Alma	Sárgaborsó leves 4-6, Bazsalikomos csirkemáj 4 -6*, Párolt rizs 4-6*, Csemege uborka *	Kassai burgonyaleves *4- 6, Káposztás kocka 4-6, TK kenyér *, Alma
		Energia: 533,76 Kcal / 2 231,12 KJ Fehérje 34,63 g Zsír 13,62 g T.Zsír-sav 2,61 g Szénhidrát 67,52 g Cukor 2,20 g Só 0,70 g	Energia: 326,44 Kcal / 1 364,52 KJ Fehérje 21,03 g Zsír 6,43 g T.Zsír-sav 0,66 g Szénhidrát 48,85 g Cukor 13,62 g Só 0,60 g	Energia: 387,17 Kcal / 1 618,37 KJ Fehérje 20,96 g Zsír 9,72 g T.Zsír-sav 3,00 g Szénhidrát 53,59 g Cukor 0,73 g Só 0,79 g	Energia: 470,83 Kcal / 1 968,07 KJ Fehérje 24,51 g Zsír 11,79 g T.Zsír-sav 2,24 g Szénhidrát 66,20 g Cukor 1,45 g Só 1,32 g	Energia: 480,25 Kcal / 2 007,45 KJ Fehérje 17,91 g Zsír 14,82 g T.Zsír-sav 1,57 g Szénhidrát 66,01 g Cukor 0,85 g Só 0,78 g

Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*			TK kenyér *, Delma vajízú margarin *, Jégcsap retek			TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval, Uborka(kígyó)			TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr		
		Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ			Energia: 170,33 Kcal / 711,98 KJ			Energia: 209,44 Kcal / 875,46 KJ			Energia: 182,51 Kcal / 762,89 KJ			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,92 g	11,05 g	2,96 g	4,26 g	4,34 g	0,24 g	7,69 g	4,64 g	1,53 g	4,95 g	0,42 g	0,24 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,62 g	0,20 g	1,23 g	28,82 g	0,10 g	0,84 g	33,63 g	0,40 g	1,07 g	38,63 g	10,09 g	0,80 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g		
																

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*</p> <p>Energia: 365,27 Kcal / 1 526,83 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>12,60 g</td> <td>11,23 g</td> <td>6,97 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>52,01 g</td> <td>9,84 g</td> <td>1,63 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	12,60 g	11,23 g	6,97 g		Szénhidrát	Cukor	Só		52,01 g	9,84 g	1,63 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém7-10*, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 404,67 Kcal / 1 691,52 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>13,33 g</td> <td>15,67 g</td> <td>6,49 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>51,04 g</td> <td>9,36 g</td> <td>1,61 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	13,33 g	15,67 g	6,49 g		Szénhidrát	Cukor	Só		51,04 g	9,36 g	1,61 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Flóra margarin *</p> <p>Energia: 407,02 Kcal / 1 701,34 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>13,07 g</td> <td>17,90 g</td> <td>7,29 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>48,12 g</td> <td>14,13 g</td> <td>0,90 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	13,07 g	17,90 g	7,29 g		Szénhidrát	Cukor	Só		48,12 g	14,13 g	0,90 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Hajdú light sajt*</p> <p>Energia: 437,67 Kcal / 1 829,46 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>20,93 g</td> <td>16,87 g</td> <td>8,46 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>50,33 g</td> <td>9,74 g</td> <td>1,99 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	20,93 g	16,87 g	8,46 g		Szénhidrát	Cukor	Só		50,33 g	9,74 g	1,99 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 378,41 Kcal / 1 581,75 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>13,95 g</td> <td>10,86 g</td> <td>6,44 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>51,74 g</td> <td>9,73 g</td> <td>2,12 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	13,95 g	10,86 g	6,44 g		Szénhidrát	Cukor	Só		51,74 g	9,73 g	2,12 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
12,60 g	11,23 g	6,97 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
52,01 g	9,84 g	1,63 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
13,33 g	15,67 g	6,49 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
51,04 g	9,36 g	1,61 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
13,07 g	17,90 g	7,29 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
48,12 g	14,13 g	0,90 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
20,93 g	16,87 g	8,46 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
50,33 g	9,74 g	1,99 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
13,95 g	10,86 g	6,44 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
51,74 g	9,73 g	2,12 g																																																																																				
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	<p>Kertészleves leveszöld.*7-10, Lencsefőzelék isk 7-10, Sertés pörkölt isk 7-10, TK kenyér *</p> <p>Energia: 614,37 Kcal / 2 568,07 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>39,43 g</td> <td>17,64 g</td> <td>5,18 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>72,80 g</td> <td>4,56 g</td> <td>1,34 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	39,43 g	17,64 g	5,18 g		Szénhidrát	Cukor	Só		72,80 g	4,56 g	1,34 g		<p>Pulykaraguleves mir. 7-10, Tejberizs szórattal *7-10</p> <p>Energia: 465,77 Kcal / 1 946,92 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>25,58 g</td> <td>8,46 g</td> <td>0,95 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>74,88 g</td> <td>30,17 g</td> <td>0,79 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	25,58 g	8,46 g	0,95 g		Szénhidrát	Cukor	Só		74,88 g	30,17 g	0,79 g		<p>Daragaluska leves 7-10, Rakott karfiol 7-10, TK kenyér *, Alma</p> <p>Energia: 510,57 Kcal / 2 134,18 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>27,92 g</td> <td>13,45 g</td> <td>3,98 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>68,98 g</td> <td>1,15 g</td> <td>1,40 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	27,92 g	13,45 g	3,98 g		Szénhidrát	Cukor	Só		68,98 g	1,15 g	1,40 g		<p>Sárgaborsó leves 7-10, Bazsalikomos csirkemáj 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Csemege uborka *</p> <p>Energia: 647,47 Kcal / 2 706,42 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,17 g</td> <td>17,61 g</td> <td>3,24 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>89,39 g</td> <td>1,74 g</td> <td>1,87 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	32,17 g	17,61 g	3,24 g		Szénhidrát	Cukor	Só		89,39 g	1,74 g	1,87 g		<p>Kassai burgonyaleves *7-10, Káposztás kocka 7-10, TK kenyér *, Alma</p> <p>Energia: 629,31 Kcal / 2 630,52 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>24,56 g</td> <td>18,57 g</td> <td>1,92 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>87,25 g</td> <td>1,08 g</td> <td>1,44 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	24,56 g	18,57 g	1,92 g		Szénhidrát	Cukor	Só		87,25 g	1,08 g	1,44 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
39,43 g	17,64 g	5,18 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
72,80 g	4,56 g	1,34 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
25,58 g	8,46 g	0,95 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
74,88 g	30,17 g	0,79 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
27,92 g	13,45 g	3,98 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
68,98 g	1,15 g	1,40 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
32,17 g	17,61 g	3,24 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
89,39 g	1,74 g	1,87 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
24,56 g	18,57 g	1,92 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
87,25 g	1,08 g	1,44 g																																																																																				

Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*			TK kenyér *, Delma vajízű margarin *, Jégcsap retek			TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval, Uborka(kígyó)			TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr		
		Energia: 344,45 Kcal / 1 439,80 KJ			Energia: 235,98 Kcal / 986,40 KJ			Energia: 228,61 Kcal / 955,59 KJ			Energia: 248,17 Kcal / 1 037,35 KJ			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,88 g	16,58 g	4,44 g	6,21 g	4,55 g	0,36 g	8,99 g	6,14 g	2,07 g	6,91 g	0,64 g	0,36 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,44 g	0,31 g	1,85 g	42,41 g	0,16 g	1,24 g	33,78 g	0,42 g	1,24 g	52,22 g	10,15 g	1,20 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g		
																

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém11-14*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Flóra margarin *			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Hajdú light sajt*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)		
		Energia: 414,69 Kcal / 1 733,40 KJ			Energia: 450,20 Kcal / 1 881,84 KJ			Energia: 500,52 Kcal / 2 092,17 KJ			Energia: 487,79 Kcal / 2 038,96 KJ			Energia: 411,25 Kcal / 1 719,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,73 g	12,98 g	8,03 g	14,31 g	17,17 g	6,93 g	14,25 g	24,96 g	8,83 g	21,93 g	18,92 g	9,02 g	14,93 g	10,97 g	6,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,08 g	10,02 g	1,88 g	57,83 g	9,38 g	1,83 g	54,63 g	15,60 g	1,03 g	57,14 g	9,78 g	2,21 g	58,54 g	9,76 g	2,33 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Kertészleves leveszöld.*11-14, Lencsefőzelék isk 11-14, Sertés pörkölt isk 11-14, TK kenyér *			Pulykaraguleves mir. 11-14, Tejberizs szóráttal *11-14			Daragaluska leves 11-14, Rakott karfiol 11-14, TK kenyér *, Alma			Sárgaborsó leves 11-14, Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Csemege uborka *			Kassai burgonyaleves 11-14, Káposztás kocka isk 11-14, TK kenyér *, Alma		
		Energia: 724,02 Kcal / 3 026,40 KJ			Energia: 552,67 Kcal / 2 310,16 KJ			Energia: 611,40 Kcal / 2 555,65 KJ			Energia: 764,26 Kcal / 3 194,61 KJ			Energia: 719,80 Kcal / 3 008,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44,59 g	24,07 g	6,07 g	30,73 g	9,68 g	1,14 g	32,70 g	16,87 g	4,82 g	36,89 g	22,07 g	3,97 g	28,80 g	21,65 g	2,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,48 g	4,81 g	1,34 g	90,00 g	33,94 g	0,84 g	81,69 g	1,26 g	1,46 g	103,71 g	2,03 g	2,02 g	98,17 g	1,28 g	1,56 g		

Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*	TK kenyér *, Delma vajízú margarin *, Jégcsap retek	TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval, Uborka(kígyó)	TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr
		Energia: 409,05 Kcal / 1 709,83 KJ	Energia: 170,33 Kcal / 711,98 KJ	Energia: 228,63 Kcal / 955,67 KJ	Energia: 280,99 Kcal / 1 174,54 KJ	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ
		Fehérje 9,87 g Zsír 20,18 g T.Zsírsv 5,45 g	Fehérje 4,26 g Zsír 4,34 g T.Zsírsv 0,24 g	Fehérje 8,99 g Zsír 6,14 g T.Zsírsv 2,07 g	Fehérje 7,89 g Zsír 0,74 g T.Zsírsv 0,42 g	Fehérje 7,08 g Zsír 6,21 g T.Zsírsv 3,64 g
		Szénhidrát 48,25 g Cukor 0,33 g Só 2,10 g	Szénhidrát 28,82 g Cukor 0,10 g Só 0,84 g	Szénhidrát 33,78 g Cukor 0,42 g Só 1,26 g	Szénhidrát 59,01 g Cukor 10,17 g Só 1,40 g	Szénhidrát 35,77 g Cukor 3,25 g Só 0,74 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető






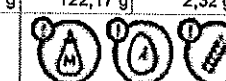
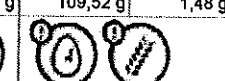
Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Kertészleves leveszöld. *15-18, Lencsefőzelék *15-18, Sertés pörkölt *15-18, TK kenyér *	Pulykaraguleves mir. *15- -18, Tejberizs szóráttal *15-18	Daragaluska leves *15- 18, Rakott karfiol *15-18, TK kenyér *, Alma	Sárgaborsó leves *15-18, Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Csemege uborka *, Alma	Kassai burgonyaleves *15-18, Káposztás kocka *15-18, TK kenyér *, Alma
		Energia: 863,94 Kcal / 3 611,27 KJ	Energia: 664,16 Kcal / 2 776,19 KJ	Energia: 627,52 Kcal / 2 623,03 KJ	Energia: 878,24 Kcal / 3 671,04 KJ	Energia: 773,47 Kcal / 3 233,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		52,80 g 27,62 g 6,83 g	33,70 g 10,96 g 1,35 g	35,37 g 15,82 g 2,85 g	42,19 g 23,97 g 4,26 g	30,60 g 24,90 g 2,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,03 g 4,76 g 1,60 g	112,34 g 45,94 g 1,11 g	86,05 g 0,34 g 1,52 g	122,17 g 2,32 g 2,49 g	102,23 g 1,27 g 1,62 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Kertészleves leveszöld. *, Lencsefőzelék *, Sertés pörkölt *, TK kenyér *			Pulykaraguleves mir. *, Tejberizs szóráttal *			Daragaluska leves *, Rakott karfiol *, TK kenyér *, Alma			Sárgaborsó leves *, Bazsalikomos csirkemáj *, Párolt rizs *, Csemege uborka *, Alma			Kassai burgonyaleves *, Káposztás kocka *, TK kenyér *, Alma		
		Energia: 873,56 Kcal / 3 651,48 KJ			Energia: 622,92 Kcal / 2 603,81 KJ			Energia: 618,85 Kcal / 2 586,79 KJ			Energia: 861,45 Kcal / 3 600,86 KJ			Energia: 812,74 Kcal / 3 397,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		53,91 g	28,03 g	6,98 g	28,88 g	10,76 g	1,28 g	34,66 g	15,71 g	2,84 g	42,19 g	22,11 g	4,05 g	32,11 g	25,25 g	2,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,36 g	5,03 g	1,65 g	105,42 g	40,94 g	1,08 g	84,88 g	0,35 g	1,41 g	122,17 g	2,32 g	2,50 g	109,52 g	1,48 g	1,42 g		
																

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető